

## Правила безопасного катания на тубинге

Тюбинги («ватрушки») в последние годы всё более и более популярны. В отличие от обычных санок, тубинги способны развивать большую скорость и даже закручиваться вокруг своей оси во время спуска. Это, конечно, добавляет ярких ощущений и адреналина катающимся, однако в то же время добавляет и риска!

Обезопасить себя от неприятных последствий катания на тубингах помогут следующие правила:

- Не следует перегружать тубинг. В характеристиках каждой модели указан максимально допустимый для нее вес.
- Кататься на тубингах рекомендуется на склонах с уклоном не больше 20 градусов. Внизу склона должно быть достаточно места для торможения.
- Прежде чем начать спуск, осмотрите склон на предмет наличия ям, бугров, торчащих кустов, камней.
- Во время катания держитесь за специальные ремни, расположенные по бокам тубинга.
- Тюбинги развивают большую скорость, поэтому на склоне обращайте внимание на других катающихся. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.
- Если уйти от столкновения нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.
- Опасно кататься на тубингах вдвоем, втроем и так далее: из «ватрушки» можно выпасть. Спасатели говорят, что взрослые часто нарушают это правило – садятся вместе с детьми.
- Кататься на тубингах следует сидя. Не пытайтесь кататься стоя или прыгая как на батуте.
- Нельзя прикреплять тубинги друг к другу «паровозиком»: они могут перевернуться.
- Ни в коем случае не привязывайте тубинг к транспортным средствам: автомобилям, квадроциклам и т.д.



## Правила безопасного катания на лыжах

**Любое движение превращается в хаос, если нет правил, регулирующих это движение.**

В местах массового скопления людей главную опасность представляют сами люди. И, по сути, в этом случае, Правила безопасности – это Правила движения, которые регулируют три главных проблемы:

- по какой стороне нужно идти
  - как правильно сделать обгон
  - и кто кому должен уступать место
1. По односторонней кольцевой лыжне, являющейся главной *дорогой* в лыжном парке, двигаться можно только против часовой стрелки.
  2. Если лыжня оборудована указателями направления движения, двигаться по ней можно только в указанном направлении.
  3. На односторонней кольцевой лыжне, двигаясь навстречу основному потоку лыжников, нужно идти справа от лыжни.
  4. Движение по одинарной вспомогательной лыжне в лыжном парке допускается в обе стороны.
  5. Чтобы разъехаться со встречным лыжником на вспомогательной лыжне нужно заранее уступить ему левую половину лыжни, а уже проходя мимо него, левую палку убрать за спину или переложить в правую руку.
  6. Нужно уступать всю лыжню спускающемуся со склона лыжнику, маленькому ребенку и большой группе лыжников.
  7. На двусторонней лыжне двигаться нужно по правой лыжне.
  8. Упав на склоне нужно как можно быстрее освободить лыжню.
  9. Для остановки при спуске со склона нужно сначала выехать в сторону от лыжни.
  10. Поднимаясь по склону, с которого скатываются другие лыжники, нужно двигаться справа от лыжни.
  11. Остановившись нужно отойти в сторону от лыжни.
  12. При обгоне в лыжном парке обгоняющий не имеет права требовать уступить ему лыжню.
  13. Обгонять лыжника можно обходя его на безопасном расстоянии с левой стороны.
  14. Начинающие лыжники, чья скорость движения на лыжах ниже скорости идущего пешком человека, должны уступать лыжню всем кто их догнал, и по возможности избегать движения по основной лыжне лыжного парка.